



plan ŻYWIENIOWY

Przedszkola

29.01.2024 - 02.02.2024



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
TRADYCJE REGIONALNE



poniedziałek (2024-01-29)	wtorek (2024-01-30)	środa (2024-01-31)	czwartek (2024-02-01)	piątek (2024-02-02)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Pomarańcza	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb kukurydziany z masłem, kiełbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) Banan	Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) Weka z masłem i twarożek na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) Gruszka	Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) Jabłko	Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) Chleb pszenno-żytni z masłem i pasta twarożkowa z ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) Marchew
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik z wtkładką (Alergeny: seler, gluten) Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) Kompot	Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) Pieczeń rzymska w sosie koperkowym z kaszą i surówką różową (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) Kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler) Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) Kompot	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Kęski drobiowe w sosie jarzynowym z ziemniakami, surówka pekińska (Alergeny: gluten, jaja, laktoza, seler) Kompot	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszzonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) Kompot
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) Herbata z cytryną	Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten)	Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) Woda źródlana	Koktajl borówkowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja)	Galaretko owocowa, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja)
Energia: Kcal 1045 = 4366 kJ Kcal z tłuszczu 26,75 % Kcal z białka 13,63 % Kcal z węglowodanów 60,95 %	Energia: Kcal 1023 = 4276 kJ Kcal z tłuszczu 27,69 % Kcal z białka 13,76 % Kcal z węglowodanów 61,42 %	Energia: Kcal 1023 = 4287 kJ Kcal z tłuszczu 27,47 % Kcal z białka 14,10 % Kcal z węglowodanów 61,60 %	Energia: Kcal 1012 = 4253 kJ Kcal z tłuszczu 25,85 % Kcal z białka 14,40 % Kcal z węglowodanów 62,74 %	Energia: Kcal 1011 = 4207 kJ Kcal z tłuszczu 29,00 % Kcal z białka 14,37 % Kcal z węglowodanów 61,57 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 159,24 g Błonnik: 19,05 g Skrobia: 59,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,09 g Błonnik: 17,87 g Skrobia: 65,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 157,53 g Błonnik: 16,45 g Skrobia: 67,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 158,72 g Błonnik: 16,29 g Skrobia: 79,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 155,63 g Błonnik: 36,76 g Skrobia: 64,94 g
Białko: Białko ogółem: 35,62 g Białko roślinne: 9,47 g Białko zwierzęce: 10,14 g	Białko: Białko ogółem: 35,18 g Białko roślinne: 10,59 g Białko zwierzęce: 14,05 g	Białko: Białko ogółem: 36,06 g Białko roślinne: 14,08 g Białko zwierzęce: 14,08 g	Białko: Białko ogółem: 36,43 g Białko roślinne: 15,03 g Białko zwierzęce: 12,43 g	Białko: Białko ogółem: 36,32 g Białko roślinne: 14,22 g Białko zwierzęce: 5,24 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,06 g Cholesterol: 105,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,47 g Cholesterol: 87,13 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 31,22 g Cholesterol: 108,58 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 29,07 g Cholesterol: 105,94 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 32,58 g Cholesterol: 71,63 mg



29.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 356kcal, B o.: 11.68g, T: 13.82g, W o.: 46.07g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 222kcal, B o.: 6.27g, T: 9.13g, W o.: 27.49g) 1 porcja

Pomarańcza (E: 47kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.3g) 1/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 475kcal, B o.: 18.98g, T: 11.08g, W o.: 77.98g)

Zupa krupnik z wklądką (Alergeny: seler, gluten) (E: 153kcal, B o.: 4.37g, T: 2.98g, W o.: 30.06g) 1 porcja

Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 309kcal, B o.: 14.48g, T: 8.05g, W o.: 44.69g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 214kcal, B o.: 4.96g, T: 6.16g, W o.: 35.19g)

Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) (E: 209kcal, B o.: 4.78g, T: 6.13g, W o.: 34.24g) 1 porcja

Herbata z cytryną (E: 5kcal, B o.: 0.18g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1045 kcal	Białko ogółem:	35.62 g
Tłuszcz:	31.06 g	Węglowodany ogółem:	159.24 g
Błonnik pokarmowy:	19.05 g		



30.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie (E: 335kcal, B o.: 8.58g, T: 13.65g, W o.: 45.14g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb kukurydziany z masłem, kielbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 189kcal, B o.: 5.63g, T: 11.62g, W o.: 15.32g) 1 porcja

Banan (E: 97kcal, B o.: 1g, T: 0.3g, W o.: 23.5g) 3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 465kcal, B o.: 17.54g, T: 12.75g, W o.: 76.78g)

Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 130kcal, B o.: 7.05g, T: 1.32g, W o.: 26.14g) 1 porcja

Pieczeń rzymska w sosie koperkowym z kaszą i surówką różową (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 322kcal, B o.: 10.36g, T: 11.38g, W o.: 47.41g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 223kcal, B o.: 9.06g, T: 5.07g, W o.: 35.17g)

Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 223kcal, B o.: 9.06g, T: 5.07g, W o.: 35.17g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1023 kcal	Białko ogółem:	35.18 g
Tłuszcz:	31.47 g	Węglowodany ogółem:	157.09 g
Błonnik pokarmowy:	17.87 g		



31.01.2024 (środa)

► Śniadanie (E: 299kcal, B o.: 9.13g, T: 9.93g, W o.: 44.46g)

Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 96kcal, B o.: 4.03g, T: 3.24g, W o.: 12.67g) 1 porcja

Weka z masłem i twarożek na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 145kcal, B o.: 4.5g, T: 6.49g, W o.: 17.39g) 1 porcja

Gruszka (E: 58kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 14.4g) 3/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 520kcal, B o.: 20.17g, T: 14.28g, W o.: 82.73g)

Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler) (E: 260kcal, B o.: 8.81g, T: 7.04g, W o.: 43.17g) 1 porcja

Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) (E: 247kcal, B o.: 11.23g, T: 7.19g, W o.: 36.33g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 204kcal, B o.: 6.76g, T: 7.01g, W o.: 30.34g)

Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 204kcal, B o.: 6.76g, T: 7.01g, W o.: 30.34g) 1 porcja

Woda źródlana (E: 0kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 1/3 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1023 kcal	Białko ogółem:	36.06 g
Tłuszcz:	31.22 g	Węglowodany ogółem:	157.53 g
Błonnik pokarmowy:	16.45 g		



01.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie (E: 326kcal, B o.: 11.74g, T: 14.82g, W o.: 38.48g)

Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) (E: 87kcal, B o.: 4.51g, T: 4.49g, W o.: 7.28g) 1 porcja

Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 189kcal, B o.: 6.83g, T: 9.93g, W o.: 19.1g) 1 porcja

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g) 2/3 sztuki (100g)

► Obiad (E: 464kcal, B o.: 18.67g, T: 10.88g, W o.: 76.81g)

Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 117kcal, B o.: 4.35g, T: 2.18g, W o.: 21.18g) 1 porcja

Kęski drobiowe w sosie jarzynowym z ziemniakami, surówka pekińska (Alergeny: gluten, jaja, laktoza, seler) (E: 334kcal, B o.: 14.19g, T: 8.65g, W o.: 52.4g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 222kcal, B o.: 6.02g, T: 3.37g, W o.: 43.43g)

Koktajl borówkowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) (E: 222kcal, B o.: 6.02g, T: 3.37g, W o.: 43.43g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1012 kcal	Białko ogółem:	36.43 g
Tłuszcz:	29.07 g	Węglowodany ogółem:	158.72 g
Błonnik pokarmowy:	16.29 g		



02.02.2024 (piątek)

► Śniadanie (E: 344kcal, B o.: 11.56g, T: 14.16g, W o.: 43.27g)

Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 49kcal, B o.: 1.95g, T: 1.73g, W o.: 6.32g) 1 porcja

Chleb pszenno-żytni z masłem i pasta twarogowa z ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) (E: 262kcal, B o.: 8.61g, T: 12.23g, W o.: 28.25g) 1 porcja

Marchew (E: 33kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 8.7g) 2 i 1/4 sztuki (100g)

► Obiad (E: 559kcal, B o.: 21.4g, T: 17.65g, W o.: 88.06g)

Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) (E: 264kcal, B o.: 7.43g, T: 11.03g, W o.: 41.14g) 1 porcja

Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) (E: 282kcal, B o.: 13.84g, T: 6.57g, W o.: 43.69g) 1 porcja

Kompot (E: 13kcal, B o.: 0.13g, T: 0.05g, W o.: 3.23g) 1 porcja

► Podwieczorek (E: 108kcal, B o.: 3.36g, T: 0.77g, W o.: 24.3g)

Galaretko owocowa, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) (E: 108kcal, B o.: 3.36g, T: 0.77g, W o.: 24.3g) 1 porcja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1011 kcal	Białko ogółem:	36.32 g
Tłuszcz:	32.58 g	Węglowodany ogółem:	155.63 g
Błonnik pokarmowy:	36.76 g		

PRZEPIS: Kakao na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotuj kakao

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem, pasztetem i pomidorem (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Pasztet podlaski z kurczaka - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem i pasztetem, pomidora pokroić na plastry i położyć na kanapce.

PRZEPIS: Zupa krupnik z wkładką (Alergeny: seler, gluten) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/8 woreczka (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (85g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (4g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 3,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

PRZEPIS: Makaron z serem białym na słodko (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. Ser pokruszyć, masło rozpuścić, wymieszać razem z makaronem, serem i posypać cukrem.

PRZEPIS: Kompot - 1 porcja

- Maliny - 1/8 garści (5g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (8g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

PRZEPIS: Mini drożdżówka z marmoladą (Alergeny: gluten, jaja, laktoza) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Cukier - 1/3 łyżki (4g)
- Cukier puder - 1/3 łyżki (3g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/8 kostki (2g)
- Marmolada wieloowocowa - 1/2 łyżki (13g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować drożdżówki.

PRZEPIS: Herbata z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Herbata czarna - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Do herbaty dodać cytrynę.

PRZEPIS: Kawa na mleku (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kawę

PRZEPIS: Chleb kukurydziany z masłem, kielbasą żywiecką i rzodkiewką (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb z mąki kukurydzianej - 3/4 kromki (30g)
- Kielbasa żywiecka - 3 i 3/4 plastra (15g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa brokułowa z zacierką (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Pieczeń rzymska w sosie koperkowym z kaszą i surówką różową (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (45g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (45g)
- Kapusta czerwona - 1/3 szklanki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Pieczeń rzymska - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Majonez light - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Pieczeń podawać z kaszą i surówką.

PRZEPIS: Budyń waniliowy, wafitki ryżowe (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru - Winiary - 3/4 opakowania (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Wafle ryżowe - 3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować budyń i podawać z wafitkami.

PRZEPIS: Płatki ryżowe na mleku (Alergeny: laktoza) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Płatki ryżowe - 3/4 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Płatki zagotować na mleku

PRZEPIS: Weka z masłem i twarogiem na słodko (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Miód pszczoły - 1/6 łyżki (4g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/3 plastra (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Bułka pszenna - 1/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem (Alergeny: seler) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3 i 1/4 szklanki (750ml)



Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka z marchewki z jabłkiem (Alergeny: gluten, seler, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Surówka marchewka z jabłkiem - 2/3 porcji (86g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na kawałki i rozbić tłuczkiem, przyprawić i obtoczyć w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Następnie smażyć na rozgrzanym oleju, podawać z ugotowanymi ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Chleb graham z masłem, jajkiem gotowanym i sałatą zieloną (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Sałata - 1/6 sztuki (35g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Chleb graham - 2 kromki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki z ugotowanym jajkiem

PRZEPIS: Chleb pszenny z masłem, serem żółtym i papryką czerwoną (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (35g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Ser żółty z kminkiem - 3/4 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kanapki

PRZEPIS: Zupa z fasolki szparagowej z makaronem (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola szparagowa - 2/3 garści (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

PRZEPIS: Kęski drobiowe w sosie jarzynowym z ziemniakami, surówka pekińska (Alergeny: gluten, jaja, laktoza, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (4g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/6 sztuki (35g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (65g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Mąka kukurydziana - 1/2 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki kukurydziane - 1/2 szklanki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 3/4 sztuki (160g)



Sposób przygotowania:

Przygotować kęski drobiowe i podawać z kaszą oraz surówką.

PRZEPIS: Koktajl borówkowo-bananowy, herbatniki (Alergeny: laktoza, gluten, jaja) - 1 porcja

- Banan - 3/4 sztuki (90g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/5 opakowania (60g)
- Herbatniki - 2 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

Przygotować koktajl i podawać z herbatnikami

PRZEPIS: Chleb pszenno-żytni z masłem i pasta twarogowa z ogórkiem zielonym (Alergeny: laktoza, gluten) - 1 porcja

- Chleb graham, pszenno-żytni - 2 kromki (60g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1/2 plastra (15g)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)



Sposób przygotowania:

Ogórkę obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarogiem posmarować pieczywo.

PRZEPIS: Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (Alergeny: laktoza, seler, gluten, jaja) - 1 porcja

- Groszek ptysiowy - 1/3 szklanki (10g)
- Dynia - 1/3 sztuki (300g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (80g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

PRZEPIS: Ryba panierowana miruna z ziemniakami i surówka z kapusty kiszonej (Alergeny: ryby, gluten, jaja, seler) - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (80g)
- Miruna, filet - 1/7 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, obtoczyć w jajku i bułce tartej i smażyć na oleju. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z kapustą kiszoną.

PRZEPIS: Galaretka owocowa, biszkopty (Alergeny: gluten, laktoza, jaja) - 1 porcja

- Biszkopty - 5 sztuk (15g)
- Galaretka o smaku truskawkowym, proszek - (36g)
- Maliny - 1 i 1/4 garści (85g)



Sposób przygotowania:

Rozpuścić galaretkę w naczyniu według instrukcji na opakowaniu. Zamieszać dokładnie do rozpuszczenia. Ostudzić galaretkę, przelać do naczynia i wrzucić owoce. Wstawić do lodówki, aby galaretka stężała.